

ما الذي نستفيده من المشي؟

نقوي العظام

نحرق السعرات الحرارية الزائدة

نخفف القلق والاكتئاب ونحسن المزاج

نحسن التوازن وتدفق الدم في الجسم

نحافظ على مرونة المفاصل ونقوي العضلات



ما الذي نستفيده من المشي؟

نحافظ على وزن صحي ونزيد لياقتنا البدنية

LOW

نخفض مستوى الكولسترول الضار في الجسم

كلما كان المشي أسرع والمسافة أطول بشكل متكرر ازدادت فوائده

نقي أنفسنا من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني)



ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًّا بصحتك؟



لا تمش تحت الشمس مباشرة

امتنع عن تناول الوجبات الدسمة قبل المشي وبعده

انتبه للطريق لتسلم من السقوط أو التعثر



ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًّا بصحتك؟

توقف فورًا عند الشعور بالدوار، الإرهاق الشديد، الصعوبة في التنفس

مياه

اشرب الماء باستمرار وعلى دفعات في أثناء المشي وبعده

استشر طبيبك في حال كنت تعاني من الأمراض المزمنة



مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

الجلوس الطويل مريح للجسم X

يتسبب الجلوس مدة طويلة في أضرار صحية، فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل

ممارسة الرياضة لا تكون إلا في الأندية الرياضية X

يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالمشي
مدة ٣٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع على الأقل

استخدم السيارة بدل المشي X

لابد من زيادة النشاط البدني خلال اليوم باستبدال السيارة بالمشي





مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

الرياضة للبدناء فقط X

يستفيد جميع أعضاء الجسم من ممارسة الرياضة ولايقتصر على انقاص الوزن

الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة X

التنويع بين الرياضات الهوائية ورياضات المقاومة مهم لزيادة اللياقة وتقليل نسبة الدهون